

FICHE TECHNIQUE

Quatre jours en Vercors – Réf : RQ 08

Date : 20 au 23 février 2010

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : $\Delta\Delta$

Type de terrain : Nordique

Nombre de personnes : 11 (y compris l'organisatrice)

Ouverture des inscriptions : 5 novembre 2009

Autrans, c'est un charmant petit village au nord du plateau du Vercors. Et quand on monte sur les crêtes, on a une vue magnifique sur toute la chaîne des Alpes, jusqu'au Mont Blanc !

Vendredi 19 février :

Le voyage jusqu'à Grenoble est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ TGV de Paris-Gare de Lyon pour Grenoble à 18 h 38.

Chacun aura pris son repas du soir avant d'arriver.

Rendez-vous dans la gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à **21 h 33**, heure de l'arrivée du TGV venant de Paris.

Un taxi nous attendra pour monter à Autrans.

Nuit à l'hôtel « Au feu de bois » avec petit-déjeuner inclus (chambres de 3 ou 4, il y a des draps et des serviettes de toilette).

Samedi 20 février :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Randonnée vers Méaudre par Davière et retour par la Croix des Albans.

Dénivelé à la montée : 400 m ; distance totale : 15 km.

Nuit à l'hôtel « Au feu de bois » en demi-pension.

Dimanche 21 février :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Randonnée vers les crêtes de la Molière et retour par la combe Payraud. Vue panoramique sur la chaîne des Alpes si le temps est beau.

Dénivelé à la montée : 700 m ; distance totale : 15 km.

Nuit à l'hôtel « Au feu de bois » en demi-pension.

Lundi 22 février :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Après un court trajet en bus, nous monterons au Moucherotte par la crête St Michel, qui est au dessus de Lans-en-Vercors.

Dénivelé à la montée : 600 m ; distance totale : 13 km.

Nuit à l'hôtel « Au feu de bois » en demi-pension.

Mardi 23 février :

Le pique-nique de midi pourra être acheté sur place.

Pour ce dernier jour, nous pourrions monter, en fonction du temps, par exemple au Bec de l'Orient par les crêtes et redescendre par Gève.

Dénivelé à la montée : 730 m ; distance totale : 19 km.

Un bus nous ramènera en fin d'après-midi à Grenoble.

Le voyage de retour à partir de Grenoble est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un départ de TGV pour Paris à 19 h 21, arrivée à Paris à 22 h 19.

Cette randonnée s'adresse à toute personne ayant déjà marché en montagne l'été et capable de faire 700 à 1000 m de dénivelé en montée avec un sac léger. Aucune expérience de la raquette n'est nécessaire. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement ou du niveau des participants.

Equipement indispensable :

Ces quatre jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires à l'hôtel pendant la journée.

- raquettes avec bâtons à rondelle neige (possibilité de les louer sur place)
- chaussures de moyenne montagne à tige montante, imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants
- bonnet
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent
- gourde ou thermos
- carte d'adhérent au CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour l'hôtel et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)

et pour l'hôtel :

nécessaire de toilette

bouchons d'oreille ou... un peu de patience pour supporter les ronflements des autres

Carte (facultative):

IGN 3235 OT

Dépense totale à prévoir : **260 €** par personne.

Cette somme comprend : Tous les trajets en taxi et en bus, les quatre nuits à l'hôtel en demi-pension (sauf le repas du vendredi soir), les frais du CAF île de France, le transport de l'organisatrice réparti entre les participants et une participation aux frais d'organisation de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Grenoble, le repas du vendredi soir, les boissons, les pique-niques de midi, la location éventuelle des raquettes.

Verser **260 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.